

संपादकीय

मुफ्त की संरक्षिति से पंजाब-हिमाचल की बढ़ी आर्थिक मुश्किलें

लिलित गर्फि

बदलाव के सुकारात्मक परिणाम की उम्मीदें गजरे लगभग तीन हफ्तों

में बिखर चुकी हैं। इस दौर में अराजकता जैसी स्थिति बनी रही है। इससे ये धारणा गहरी होती चली गई है कि फिलहाल किसी नई शुरुआत की संभावना नहीं है। बांग्लादेश में पांच अगस्त को शेष हसीना सरकार के खिलाफ छात्र आंदोलन के सफल होने के बाद देश के जिन हलकों में उम्मीद का माहौल बना, वहां अब मायूसी घर कर रही है। बदलाव के सकारात्मक परिणाम होने की उम्मीदें गुजरे लगभग तीन हफ्तों में बिखर चुकी हैं। इस दौर में अराजकता जैसी स्थिति बनी रही है। शेष हसीना की पार्टी अवामी लीग के नेताओं और कार्यकर्ताओं के खिलाफ प्रतिशोध से प्रेरित हिंसा के जारी रहने से यही धारणा बनी है कि अत्याचार के निशाने भले बदल गए हों, लेकिन देश में फिलहाल किसी नई शुरुआत की उम्मीद नहीं है। इसी बीच कार्यवाहक सरकार ने जमात-ए-इस्लामी और उसके छात्र संगठन छात्र शिविर पर से प्रतिबंध हटा लेने का एलान किया है। सरकार के मुताबिक इन संगठनों के दहशतगर्दी में शामिल होने के कोई साक्ष्य उपलब्ध नहीं हुआ। इसी बीच एक दशक पहले एक धर्मनिरपेक्ष ल्लॉगर की हत्या के दोषी एक व्यक्ति को भी जेल से इस तर्क पर रिहा कर दिया गया है कि वह अपनी सजा भुगत चुका है। इन निर्णयों से उचित ही यह सवाल उठा है कि क्या बांग्लादेश के सत्ता तंत्र पर कट्टुरंथी इस्लामी तत्व हावी होते जा रहे हैं। उधर यह धारणा भी बनी है कि बांग्लादेश नेशनलिस्ट पार्टी (बीएनपी) बिना सत्ता में हुए सत्ताधारी दल जैसा व्यवहार कर रही है। इस बीच बांग्लादेश के स्वतंत्रता अभियान की धर्मनिरपेक्ष विरासत की वकालत करने वाली किसी शक्ति का अभाव नजर आया है। बंगबंधु शेष मुजीब से जुड़े ठिकानों और 1971 के स्वतंत्रता संग्राम से सबंधित स्मारकों को नष्ट करने की घटनाओं के साथ इस शून्यता को जोड़ कर देखा जाए, तो यह आशंका तार्किक नजर आती है कि बांग्लादेश ऐसी दम पर चल जाका है जिसमें पीला लूटने वा तब अमिनत में अग्नि

उन पर पड़ा युक्त है, जिससे नाड़ी छुट्टाएँ हुईं जहाँ जास्तीप न आयी था। इस बीच सड़कों पर हिंसक टकराव जारी हैं। अब तक केंद्रीय सत्ता को सख्ती से लागू करने में सहयोग करने को लेकर सेना अनिच्छुक बनी हुई है। पांच अगस्त को भंग हुई पुलिस व्यवस्था अब तक प्रभावी ढंग से बहाल नहीं हो पाई है। इसका असर कारोबारी गतिविधियों पर पड़ा है। कल मिलाकर देश विकट स्थिति में है।

राष्ट्रवादी और लोकलुभावन राजनीति

श्रुति व्यास

करीब एक हफ्ते पहले, जर्मनी के पश्चिमी शहर जूलिंगन में एक व्यानीय उत्सव के दौरान कई लोगों को चाकूबाजी का शिकार बनाए जाने से देश में हँगामा मचा था। इस घटना में तीन लोग मारे गए। कथित अपराधी एक सीरियर्ड था जो जर्मनी में शरण लेना चाह रहा था। उसे कई महीने पहले जर्मनी से निर्वासित कर दिया जाना चाहिए था। अभियोजक इस घटना को इस्लामिक उत्प्रवाद से जोड़ रहे हैं। घटना के बाद से शरणार्थियों को देश से निकाल बाहर करने एवं शरण देने संबंधी कानूनों को कड़ा बनाने की मांग बढ़ ऐमाने पर उठने लगी। माहौल में आक्रोश था और परिवर्तन की चाहत भी।

काबिज नेता मुफ्त की रेवड़ियों को बाटने का क्रम जारी रखे हुए हैं तो उसकी कीमत न केवल टैक्स देने वालों को चुकानी पड़ रही है बल्कि आम लोगों के जीवन पर भी इसका प्रतिकूल असर पड़ रहा है। वहीं दूसरी ओर राज्य का खर्चा जहां 13 प्रतिशत की गति

उस उत्तेजनापूर्ण माहौल का लाभ उठाते हुए अति दक्षिणपंथी आल्टरनेटिव फॉर्म जर्मनी (एफडी) पार्टी ने एक नया नैरेटिव चलवाया। एफडी के एक नेता बियोर्न होके ने हमले का एक वीडियो एक्सपर पोस्ट किया और सबाल पूछा, क्या जर्मनी, थिरुंजीयाने (जर्मनी के एक प्रांत थिरुन्जिया के निवासी) क्या आप ऐसे हालातों में जीने के आदी बनना चाहते हैं? या आप लादे गए बहुसंस्कृतिवाद के गलत रास्ते को छोड़ना चाहते हैं? पार्टी के अन्य नेताओं ने भी इसी तरह के विचार व्यक्त किए, और आम लोग इस नैरेटिव से जड़ते चले गए।

इसका नतीजा यह हुआ की रविवार को एएफडी ने थिरुन्जिया और देसिकस्नी के महत्वपूर्ण राज्य-स्तरीय चुनावों में ऐतिहासिक सफलता हासिल की, जो द्वितीय विश्वयुद्ध के बाद हुए चुनावों में सबसे बड़ी थी। थिरुन्जिया, जहां पार्टी का नेतृत्व होके के हाथों में है, मैं पहली बार राज्य-स्तरीय चुनावों में एएफडी सबसे शक्तिशाली पार्टी के रूप में उभरी है।

देशों राज्यों में उसे 30 प्रतिशत से अधिक बोट हासिल हुए। पूर्वी जर्मनी में अति दक्षिणपंथ के प्रबल होने से प्रेषक चिंतित हैं क्योंकि इससे जर्मनी और यूरोप में प्रवासी विरोधी, राष्ट्रवादी और नोकलुभावन राजनीति एक बार फिर जोर पकड़ सकती है। आल्टरनेटिव फॉर जर्मनी, जो जर्मन भाषा में एफडी नाम से जानी जाती है, एक राष्ट्रवादी पार्टी है जो 11 सालों से राजनीति में है। पार्टी प्रधानमंत्री व उनकी अपनी टोली द्वारा संघ की उपेक्षा है, अपनी इस त्रासदी का जिक्र करने के लिए केरल में सघ ने अपनी तीन दिवसीय समव्यय बैठक बुलाई जिसमें सभी उपरिततों को संघ प्रमुख की बातों पर गौर कर निर्णय लेने की अपेक्षा की गई थी, लेकिन भाजपा संगठन के

का विदेशियों के प्रति द्वेष भाव सर्वज्ञता है। उसे छह साल पहले तब प्रसिद्ध हासिल हुई जब तत्कालीन चांसलर एंजेला मर्केल ने मध्यपूर्व के मुद्दग्रस्त देशों के दस लाख से अधिक निवासियों को जर्मनी में आने दिया और वहां बसने की अनुमति दी। अपनी नीतियों के चलते एफडी को सरकारी निगरानी में रखा गया है क्योंकि यह जर्मनी के संविधान के

दुनिया भर में, महिलाओं को सशक्त बनाने, शिक्षा से लेकर राजनीति और अर्थर्थिक भागीदारी तक विभिन्न क्षेत्रों में हैं लैंगिक असमानताओं को दूर करने के प्रयासों को तीव्र गति देने के लिये महिला समानता दिवस 26 अगस्त को मनाया जाता है। सन 1920 में इस दिन संयुक्त राज्य अमेरिका के संविधान में 19वां संशोधन अधिनियम लागू हो गया था। यह अधिनियम महिलाओं के सामने आई था।

प्रतीक्रिया व्यक्त करते हुए इस बात पर जार दिया है कि अवध प्रवासियों पर लगाम कसी जानी चाहिए।

शरण लेने के इच्छुक ऐसे लोगों, जिनके अनुरोध अस्वीकार कर दिए गए हैं, के तत्काल निर्वासन पर जोर दिया जा रहा है। डेश पीरग (जिसका अर्थ होता है आईना) को दिए गए एक साक्षात्कार में स्कॉल्ज में कहा हमें यह तय करने का अधिकार है कि हम किसे आने दें और किसे नहीं। एक अन्य साक्षात्कार के दौरान जब स्कॉल्ज से अरब पूष्टभूमि के लोगों के इजराइल के प्रति नफरत और यहूदी-विरोधी रूपों के बारे में पूछा गया तो उनका जवाब था हमें बहुत बड़े पैमाने पर निर्वासन की कार्यवाही करनी चाहिए। एफडी के अलावा सस्ती नितोकप्रियता हासिल करने में जुटी एक और पार्टी भी मैदान में है जिसने अपने गठन के केवल आठ महीने बाद चुनावों में अच्छी-खासी कामयाबी हासिल की। सारा वागनकनेख एलाइंस (बीएसडब्लू) एक वाम-रूढ़िवादी पार्टी है जिसे जनवरी में वागनकनेख नाम की पूर्वी जर्मनी की एक पूर्व कम्युनिस्ट द्वारा स्थापित किया गया था, जिसने अन्य वाम दलों से नात तोड़ लिया था। यह एक अति-वामपंथी दल है और इसने चुनावों में दोनों राज्यों में तीसरा स्थान हासिल किया। एफडी की तरह बीएसडब्लू भी जर्मनी में कड़ी आप्रवासन नीति की पक्षधर है और यूक्रेन का साथ देने का विरोध करती है और यूक्रेन-रूस विवाद का हल युद्ध के जरिए नहीं बल्कि कूटनीति के माध्यम से हो, यह चाहती है। बीएसडब्लू का मजबूत प्रदर्शन जर्मनी के सोशल डेमोक्रेट्स के लिए बुरी बवार है। चांसलर ओलाफ स्कॉल्ज भी इसी पार्टी में हैं और इस बात का खतरा है कि पार्टी के और बहुत से वामपंथी मतदाता उससे दूर हो जाएं। सस्ती लोकप्रियता हासिल करने में जुटी इन पार्टियों का मजबूत प्रदर्शन केंद्रीय सरकार के लिए एक बड़ा झटका है। राशीय सरकार में शामिल तीनों दलों झ़ सोशल डेमोक्रेटिक पार्टी, ग्रीन पार्टी और लेल्बोटेरियन फ्री डेमोक्रेटिक पार्टी झ़ को इन राज्यस्तरीय चुनावों में कफी नुकसान झेलना पड़ा है। इससे यह साफ हो गया है कि ये पार्टियां और उनके नेता न केवल पूर्व पूर्वी जर्मनी में अलोकप्रिय हो गए हैं स्वाकार किया गया था। यह दिन महिलाओं का पुरुषों के समान मानने की दिशा में एक ऐतिहासिक कदम है न्यूजीलैंड विश्व का पहला देश है, जिसने 1893 में महिला समानता की शुरूआत की। महिलाओं को समानता का दर्जा दिलाने के लिए लगातार संघर्ष करने वाली एक महिला वकील बेला अञ्जुग के प्रयास से 1971 से 26 अगस्त को 'महिला समानता दिवस' के रूप में मनाया जाने वाले वर्ष की थीम है समता को अपनाएं, जो न केवल महिलाओं की व्यक्तिगत उन्नति के लिए बल्कि समाज की समग्र प्रगति के लिए भी महिलाओं को सशक्त बनाने के महत्व पर केन्द्रित है। यह व्यापक मानवधिकारों और सतत विकास के साथ लैंगिक समानता के परस्पर संबंध पर जोर देता है महिला समानता दिवस से जुड़ा हुआ रंग बैंगनी है अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त, बैंगनी रंग महिलाओं और लैंगिक समानता का प्रतीक है। यह न्याय और गरिमा का प्रतिनिधित्व करता है, और अक्सर दूरदर्शी सोच और महिलाओं के अधिकारों के लिए चल रही लड़ाई को दर्शाने के लिए उपयोग किया जाता है। महिलाएं ही समस्त मानव प्रजाति की धुरी हैं। वो न केवल बच्चे को जन्म देती हैं बल्कि उनका भरण-पोषण और उन्हें संस्कार भी देती हैं। महिलाएं अपने जीवन में एक साथ कई भूमिकाएं जैसे- मां, पत्नी, बहन, शिक्षक, दोस्त बहुत ही खूबसूरती के साथ निभाती हैं। बावजूद क्या कारण है कि आज हमें महिला समानता दिवस का मनाये जाने की आवश्यकता है। महिलाओं के सशक्तिकरण के लिये जरूरी है कि अधिक महिलाओं को रोजगार दिलाने के लिए भारत सरकार को जरूरी कदम उठाने होंगे। सरकार को अपनी लैंगिकवादी सोच



से बढ़ रहा है, वर्हीं राजस्व प्राप्तियां 10.76 फीसदी की दर से बढ़ रही हैं। जाहिर है, ये अंतर राज्य की आर्थिक बदलाली, आर्थिक असंतुलन एवं आर्थिक अनुशासनहीनता की तस्वीर ही उकरता है। दिल्ली से लेकर पंजाब में आम आदमी पार्टी की सरकारें हों या हिमाचल प्रदेश से लेकर अन्य राज्यों में कांग्रेस की सरकारें तमाम तरह की मुफ्त की रेवड़ियां बांट कर भले ही वोट बैंक को अपने पक्ष में करने का स्वार्थी खेल खेला जा रहा हो, लेकिन इससे वित्तीय बजट लड़खड़ाने ने इन राज्यों के लिये गंभीर चुनौती बन रहा है। दरअसल, जिस भी नागरिक सुविधा को मुफ्त किया जाता है, उस विभाग का तो भट्टा बैठ जाता है। पिछे उसका आर्थिक संतुलन कभी नहीं संभल पाता। कैग की हालिया रिपोर्ट बताती है कि पंजाब में एक निर्धारित यूनिट तक मुफ्त बिजली बाटे जाने से राज्य के अस्सी फीसदी घरेलू उपभोक्ता मुफ्त की बिजली इस्तेमाल कर रहे हैं। ये और ऐसी ही अन्य मुफ्त सुविधाओं की भरमार के कारण सरकारों के सामने अपने कर्मियों को समय पर वेतन देने के लिये वित्तीय संकट है, जबकि वेतन पर आश्रित कर्मियों को राशन-पानी, बच्चों की स्कूल की फीस व लोन की ईएमआई आदि समय पर चुकाने में दिक्त हो रही है। इन जटिल होते हालातों को देखते हुए अपेक्षा है कि राजनेता सस्ती लोकप्रियता पाने के लिये सविस्डी की राजनीति एवं मुफ्त की संस्कृति से परहेज करें और वित्तीय अनुशासन से राज्य की अर्थव्यवस्था को पटरी पर लाने का प्रयास करें। जब भी ऐसी लोक-लुभावन घोषणाएं की जाती हैं तो उन दलों को अपने घोषणापत्र में यह बात स्पष्ट करनी

चाहिए कि वे जो लोकलुभावनी योजना लाने जा रहे हैं, उसके वित्तीय स्रोत क्या होंगे? कैसे व कहां से यह धन जुटाया जाएगा? साथ ही जनता को भी सोचना चाहिए कि मुफ्त के लालच में दिया गया बोरो कालांतर उनके हितों पर भारी पड़ेगा। जनता के गुमराह करते हुए, उन्हें ठगते हुए देश में रेवड़ियाँ बांटने का वादा और फिर उन पर जैसे-तैसे और अक्सर आधे-अधूरे ढंग से अमल का दौर चलता ही रहता है। लोकलुभावन वादों को पूरा करने की लागत अंततः मतदाताओं को खासकर करदाताओं को ही वहन करनी पड़ती है—अक्सर करें अथवा उपकरणें के रूप में। केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने तेलंगाना विधानसभा चुनाव के समय मुफ्त रेवड़ियाँ देने के मुद्दे को उठाते हुए कहा था कि कई राज्यों ने अपनी वित्तीय स्थिति की अनदेखी करते हुए मुफ्त की सुविधाएं देने का वादा कर दिया है।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भी कुछ समय पहले उन दलों को आड़े हाथों लिया था, जो बोर लेने के लिए मुफ्त की रेवड़ियाँ देने के बादे करते हैं। उनका कहना था कि रेवड़ी बांटने वाले कभी विकास के कार्यों जैसे रोड, रेल नेटवर्क आदि का निर्माण नहीं करा सकते वे अस्पताल, स्कूल और गरीबों के घर भी नहीं बनवा सकते। रेवड़ी संस्कृति अर्थव्यवस्था को कमजोर करने के साथ ही आने वाली पीढ़ियों के लिए घातक भी साबित होती है। इससे मुफ्तखोरी की संस्कृति जन्म लेती है। मुफ्त की सुविधाएं पाने वाले तमाम लोग अपनी आय बढ़ाने के जनतन करना छोड़ देते हैं पंजाब में महिलाओं को नगद राशि देने की घोषणा हुई, जबकि वहां की महिलाएं समृद्ध हैं। दिल्ली में उन-

महिलाओं को भी डीटीसी बसों में मुफ्त यात्रा के सुविधा दी गई है, जिन्हें इस तरह की सुविधा के जरूरत नहीं। आधी आबादी को मुफ्त यात्रा के सुविधा देने से दिल्ली में डीटीसी को हर साल 15 करोड़ रुपये तक का नुकसान होगा। इस राशि के उपयोग दिल्ली के इन्स्ट्रक्ट्रकर पर किया जा सकता है मुफ्तखोरी की राजनीति से देश का आर्थिक बजट लड़खड़ाने का खतरा है। और इसके साथ निष्क्रियत एवं अकर्मण्यता को बल मिलेगा। हिंदुस्तान में लोगों को बहुत कम में जीवन निर्वहन करने की आदत है ऐसे में जब मुफ्त राशन, बिजली, पानी, शिक्षा चिकित्सा मिलेगा तो काम क्यों करेंगे।

‘गरीब की थाली में पुलाव आ गया है, लगता है शहर में चुनाव आ गया है’ भारत की राजनीति से जुड़ी विस्मयियों एवं विडम्बनाओं पर ये दो पक्षिय सटीक टिप्पणी हैं। चुनाव आते ही वोटरों को लुभाने के लिए जिस तरह राजनीतिक दल और उनके नेत वायदों की बरसात करते हैं, यह शासन-व्यवस्थाओं को गहन अंधेरों में धकेल देता है। मुफ्त की संस्कृति को कल्याणकारी योजना का नाम देकर राजनीतिक लाभ की रोटियां सेंकी जाती रही है। भारत जैसे विकासशील देश के लिये यह मुक्त संस्कृति एक अभिशाप बनती जा रही है। सच भी है कि मतदाताओं का एक बड़ा वर्ग आज भी इस स्थिति में है कि कथित तौर पर मुफ्त या सस्ती चीजें उसके वोट के फैसले को प्रभावित करती हैं। मुफ्त ‘रेवड़ी’ व कल्याणकारी योजनाओं में संतुलन कायम करन आवश्यक है, परंतु वोट खिसकने के डर से राजनीतिक दल इस बारे में मौन धारण किये रहते हैं। बल्कि न चाहते हुए भी इसे प्रोत्साहन भी देते हैं ‘प्रीबीज’ या मुफ्त उपहार न केवल भारत में बल्कि पूरी दुनिया में बोट बटोरने एवं राजनीतिक धरातल मजबूत करने का हथियार हैं। मुफ्त उपहार के मामले में काई भी देश पीछे नहीं है। ब्रिटेन, इटली, जर्मनी प्रांस, डेनमार्क, स्वीडन, संयुक्त अरब अमीरात बांग्लादेश, मलेशिया, कनाडा, अंगोला, कीनिया कांगो, स्पेन, आस्ट्रेलिया सहित अनेक देश इस दौलत में शामिल हैं। विकसित देश जहां अपनी जीड़ीपी के 0.5 प्रतिशत से 1 प्रतिशत तक लोककल्याण योजनाओं में खर्च करते हैं, तो विकासशील देश जीड़ीपी का 3 प्रतिशत से 4 प्रतिशत तक प्रीबीज के नाम पर खर्च कर देते हैं। भारत में अब जब न्यायालय की चौखट पर यह मुद्दा विचाराधीन है, तो संभावना है कि सरकार पर अनावश्यक आर्थिक भाड़ालने वाली घोषणाओं पर नियंत्रण को लेकर कोइ राह भारत ही दुनिया को दिखाए।

तानाशाही की झलक

ओमप्रकाश मेहता

भारत की आजादी के बाद से अब तक राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ कई विवादस्पद दौरों से गुजरा है, जिसके तहत् इस संगठन को प्रतिबंधात्मक दायरे में लिया जाता है।

से भी गुजरना पड़ा है। खैर, वह सब कांग्रेसी शासन कालों के दौरान हुआ, किंतु आज जबकि पिछले एक दशक से केवल में संघ समर्थक भारतीय जनता पार्टी की सरकार है, तो संघ का दबी जुबान आरोप है कि संघ को सताने की स्पर्धा में मोदी सरकार ने कांग्रेस को भी पीछे छोड़ दिया है और इस त्रासदी का मुख्य आधार प्रधानमंत्री व उनकी अपनी ठोली द्वारा संघ की उपेक्षा है, अपनी इस त्रासदी का जिक्र करने के लिए केरल में संघ ने अपनी तीन दिवसीय समव्याप्ति बैठक बुलाई जिसमें सभी उपस्थिततों को संघ प्रमुख की बातों पर गौर कर निर्णय लेने की अपेक्षा की गई थी, लेकिन भाजपा संगठन के

रहा है, जब संघ अपने आपको उपेक्षित महसूस कर रहा है, इससे पूर्व अटल जी के प्रधानमंत्रित्व काल में भी अटल-अडवानी ने संघ को प्रमुख माना था तथा ये नेता समय-समय पर संघ पदाधिकारियों से सलाह-मशवरा करते रहते थे, किंतु अब संघ को शायद भाजपा सरकार के चलते पहली बार उपेक्षा के दौर से गुजरना पड़ रहा है। इसीलिए अब वह जमाना लाद गया, जब सत्ता प्रमुख संगठन प्रमुख से मिलने या मशवरे के लिए जाया करता था, आज तो स्थिति यह है कि संघ प्रमुख प्रधानमंत्री से भेंट का समय मांगते हैं और वह भी कई दिनों तक नहीं मिल पाता, इसीलिए अब संघ ने भी दबी जुबान मोदी व उनकी सरकार पर सख्त टिप्पणियां शुरू कर दी हैं।

सध हा नही अब ता भाजपा क वारष नता भा दवी जुबान यह कहने में कोताही नही बरतते कि मोदी जी अब बहुत बदल गए हैं, अब वे 2014 गुरुसा दश क जिला व तहसील स्तर तक पहुँचने की तैयारी कर रहा है, तब नड्डा जी कहां-कहां अपनी सफाई पेश करने जायेंगे?

महिलाओं को समानता एवं सक्षमता के पर्याप्त देने होंगे

दुनिया भर में, महिलाओं को सशक्त बनाने, शिक्षा से लेकर राजनीति और आर्थिक भागीदारी तक विभिन्न क्षेत्रों में लैंगिक असमानताओं को दूर करने के प्रयासों को तीव्र गति देने के लिये महिला समानता दिवस 26 अगस्त को मनाया जाता है। सन 1920 में इस दिन संयुक्त राज्य अमेरिका के संविधान में 19वां संशोधन स्वीकार किया गया था। यह दिन महिलाओं को पुरुषों के समान मानने की दिशा में एक ऐतिहासिक कदम है। न्यूजीलैंड विश्व का पहला देश है, जिसने 1893 में महिला समानता की शुरुआत की। महिलाओं को समानता का दर्जा दिलाने के लिए लगातार संघर्ष करने वाली एक महिला बकील बेळ्ठा अञ्जुग के प्रयास से 1971 से 26 अगस्त को 'महिला समानता दिवस' के रूप में मनाया जाने इस वर्ष की थीम है समता को अपनाएं, जो न केवल महिलाओं की व्यक्तिगत उन्नति के लिए बल्कि समाज की समग्र प्रगति के लिए भी महिलाओं को सशक्त बनाने के महत्व पर केन्द्रित है। यह व्यापक मानवाधिकारों और सतत विकास के साथ लैंगिक समानता के परस्पर संबंध पर जोर देता है। महिला समानता दिवस से जुड़ा हुआ रंग बैंगनी है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त, बैंगनी रंग महिलाओं और लैंगिक समानता का प्रतीक है। यह न्याय और गरिमा का प्रतिनिधित्व करता है, और अक्सर दूरदर्शी सोच और महिलाओं के अधिकारों के लिए चल रही लड़ाई को दर्शाने के लिए उपयोग किया जाता है। महिलाएं ही समस्त मानव प्रजाति की धुरी हैं। वो न केवल बच्चे को जन्म देती हैं बल्कि उनका भरण-पोषण और उन्हें संस्कार भी देती हैं। महिलाएं अपने जीवन में एक साथ कई भूमिकाएं जैसे- मां, पत्नी, बहन, शिक्षक, दोस्त बहुत ही खूबसूरी के साथ निभाती हैं। बावजूद क्या कारण है कि अज जहाँ महिला समानता दिवस मनाये जाने की आवश्यकता है। महिलाओं के सशक्तिकरण के लिये जरूरी है कि अधिक महिलाओं को रोजगार दिलाने के लिए भारत सरकार को जरूरी कदम उठाने होंगे। सरकार को अपनी लैंगिकवादी सोच भेदभाव, अत्याचार एवं असमानता के कारण महिला समानता ज्यादा अपेक्षित है। भारत ने महिलाओं को आजादी के बाद से ही मतदान का अधिकार पुरुषों के बावर दिया, परन्तु यदि वास्तविक समानता की बात करें तो भारत में आजादी के 78 वर्ष बीत जाने के बाद भी महिलाओं की स्थिति चिन्ताजनक एवं विसंगतिपूर्ण है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के शासन में लैंगिक समानता को बढ़ावा देने में काफ़ी प्रगति देखी गयी है, खासकर शिक्षा और राजनीतिक प्रतिनिधित्व जैसे क्षेत्रों में। नारी शक्ति वन्दन अधिनियम-2023 के माध्यम से नारी शक्ति को राजनीति में समानता देने की शुरुआत हुई है। बेटी बच्चाओं, बेटी पढ़ाओं जैसी सरकारी पहलों ने समाज में महिलाओं और लड़कियों की स्थिति को सुधारने पर ध्यान केंद्रित किया है। इसके अतिरिक्त, कार्यबल और नेतृत्व की भूमिकाओं में महिलाओं की भागीदारी धीरे-धीरे बढ़ रही है। इन प्रगतियों के बावजूद, महत्वपूर्ण चुनौतियाँ बनी हुई हैं। भारत में लैंगिक असमानता अधीनी भी व्याप्त है, खासकर ग्रामीण इलाकों में, जहाँ महिलाओं को अक्सर शिक्षा, रोज़गार और स्वास्थ्य सेवा में बाधाओं का सामना करना पड़ता है। बाल विवाह, घेरलू हिंसा और लैंगिक वेतन अंतर जैसे मूदे समानता की दिशा में प्रगति में बाधा डालते रहते हैं। कार्यस्थल पर लैंगिक समानता हासिल करना भारत सहित विश्व भर में एक महत्वपूर्ण लक्ष्य बना हुआ है। समान कार्य के लिए समान वेतन को बढ़ावा देने वाली नीतियों के माध्यम से इस असमानता को दूर करने के प्रयास किए जा रहे हैं। भारत सरकार के खुद के कर्मचारियों में केवल 11 प्रतिशत महिलाएं हैं। सरकारी नौकरियों में महिलाओं के लिये अधिक एवं नये अवसर सामने आने जरूरी हैं। क्योंकि देश में ऐसी महिलाएं नजर आती हैं, जो सभी प्रकार के भेदभाव के बावजूद प्रत्येक क्षेत्र में एक मुकाम हासिल कर चुकी हैं और सभी उन पर गर्व भी महसूस करते हैं। परन्तु इस कतार में उन सभी महिलाओं को भी शामिल करने की जरूरत है, जो हर दिन अपने घर में और समाज में महिला होने के कारण असमानता,

दिन समाचार पत्रों में लड़कियों के साथ होने वाली छेड़छाड़ और बलात्कार जैसी खबरों को पढ़ा जा सकता है, परन्तु इन सभी के बीच वे महिलाएं जो अपने ही घर में सिफेरीलिए प्रताड़ित हो रही हैं, क्योंकि वह एक औरत है। सेंटर फॉर मॉनीटरिंग ईंडियन इकॉनॉमी (सीएमआईई) नाम के थिंक टैंक ने बताया है कि भारत में केवल 7 प्रतिशत शहरी महिलाएं ऐसी हैं, जिनके पास रोजगार है या वे उसकी तलाश कर रही हैं। सीएमआईई के मुताबिक, महिलाओं को रोजगार देने के मामले में हमारा देश इंडोनेशिया और सऊदी अरब से भी पछे है। किसी देश या समाज में अचानक या सुनियोजित उथल-पुथल होती है, कोई आपदा, युद्ध एवं राजनीतिक या मनुष्यजनित समस्या खड़ी होती है तो उसका सबसे ज्यादा नकारात्मक असर स्त्रियों पर पड़ता है और उन्हें ही इसका खामियाजा उठाना पड़ता है। दावोंस में हुए बलर्ड इकॉनॉमिक फैरम में ऑक्सफैम ने अपनी एक रिपोर्ट 'टाइम टू केयर' में घरेलू औरतों की आर्थिक स्थितियों का खुलासा करते हुए दुनिया को चौका दिया था। वे महिलाएं जो अपने घर को संभालती हैं, परिवार का ख्याल रखती हैं, वह सुबह उठने से लेकर रात के सोने तक अनगिनत सबसे मुश्किल कामों को करती हैं। अगर हम यह कहें कि घर संभालना दुनिया का सबसे मुश्किल काम है तो शायद गलत नहीं होगा। दुनिया में सिफेरीय ही एक ऐसा पेशा है, जिसमें 24 घंटे, सातों दिन आप काम पर रहते हैं, हर रोज क्राइसिस झेलते हैं, हर डेल्लाइन को पूरा करते हैं और वह भी बिना छुट्टी के। सोचिए, इन्हें सारे कार्य-संपादन के बदले में वह कोई वेतन नहीं लेती। उसके परिश्रम को सामान्यतः घर का नियमित काम-काज कहकर विशेष महत्व नहीं दिया जाता। साथ ही उसके इस काम को राष्ट्र की उत्तरी में योगभूत होने की संभा भी नहीं मिलती। प्रश्न है कि घरेलू कामकाजी महिलाओं के श्रम का आर्थिक मूल्यांकन क्यों नहीं किया जाता? घरेलू महिलाओं के साथ यह दोगला व्यवहार क्यों? दरअसल, इस तरह के हालात की वजह सामाजिक एवं संकीर्ण सोच रही है। पिरुस्तात्मक और श्रम और संसाधनों के बंटवारे में स्त्रियों को हाशिये पर रखा गया है। सदियों पहले इस तरह की परंपरा विकसित हुई, लेकिन अपसोस इस बात पर है कि आज जब दुनिया अपने आधुनिक और सध्य होने का दावा करती रही है। एक बड़ा प्रश्न है कि आखिर कब तक सर्वी वंचाओं, महामारियों एवं राष्ट्र-संकटों की गाज स्थिरों पर गिरती रहेगी। जहां देश में प्रधानमंत्री के पद पर इंदिरा गांधी और वर्तमान में राष्ट्रपति के पद पर दोपदी मूर्मू हैं पश्चिम बंगाल में तृणमूल कांग्रेस की अध्यक्ष ममत बनर्जी राज्य की बागड़ेर संभाल रही हैं। बहुजन समाज पार्टी की अध्यक्ष भी एक महिला मायावती हैं। कांग्रेस की अध्यक्ष सेनियर गांधी को तो विश्व की ताकतवर महिलाओं में शुभार किया ही जा चुका है। पूर्व में लोकसभा में विपक्ष की नेता के पद पर सुषमा स्वराज और लोकसभा अध्यक्ष के पद पर मीरा कुमार ने भी महिला के गौरव को बढ़ाया हैं। कॉरपोरेट सेक्टर, बैंकिंग सेक्टर जैसे क्षेत्रों में इंदिरा नूई और चंदा कोचर जैसी महिलाओं ने अपना लोहा मनवाया है। वर्तमान में निर्मला सीतारमण सहित अनेक महिलाओं ने राजनीति में अपनी छाप छोड़ रही है। हमारी सेना में महिलाओं की यथोचित भागीदारी उसे ज्यादा शालीन, सामाजिक योग्य और कारगर ही बनाएगी। युगों से आत्मविस्मृत महिलाओं को अपनी अस्मिता और कर्तृत्वशक्ति का तो अहसास हुआ ही है, साथ ही उसकी व्यक्तित्व एवं कर्तृत्व चेतना में क्रांति का ऐसा ज्वालामुखी पूरा है। जिससे भेदभाव, असमानता, रूढ़संस्कार जैसे उन्हें कमतर समझने की मानसिकता पर प्रहार हुआ है। पुरुषवर्ग महिलाओं को देह रूप में स्वीकार करता है किन्तु आधुनिक महिलाओं ने अपनी विविध आयार्म प्रतिभा एवं कौशल के बल पर उनके सामने मस्तिष्क एवं शक्ति बनकर अपनी क्षमताओं का परिचय दिया है। वही अपने प्रति होने वाले भेदभाव का जबाब सरकार, समाज एवं पुरुषों को देने में सक्षम है, महिला समानता दिवस यदि उनकी सक्षमता को पंख दे रहा है तो यह जागरूक एवं समानतामूलक विश्व-समाज की संरचना

जाति प्रमाण पत्र के मामले में जिसकी भी लापरवाही होगी उसे इस माह वेतन नहीं मिलेगा - एसडीएम अमित बेक

जाति प्रमाण पत्र बनवाने का काम हर हाल में सितंबर माह में पूरा करें - एसडीएम अमित बेक

■ जाति प्रमाणपत्र की प्रगति के संबंध में प्राचार्य एवं प्रधान पाठकों आयोजित ली गई

गैरौला पेंड़ा मरवाही। जीपीएम जिले की कलेक्टर लीना कमलेश मंडावी के मार्गदर्शन में अनुसूचित जाति, जनजाति एवं अन्य पिछड़ा वर्ग के स्कूली छात्र छात्राओं के जाति प्रमाण पत्र बनाने की प्राप्ति के संबंध में एकीकृत आदिवासी विकास परियोजना समाजकश्मी में गैरौला ब्लॉक के हाईस्कूल, हायर सेकेंडरी स्कूल के प्राचार्य एवं मिडिल स्कूल के प्रधान पाठकों की आयोजित की गई समीक्षा बैठक में पेंड्रोरोडे के एसडीएम अमित बेक ने कहा कि अपा सभी से अपेक्षा है कि काम आपसा करें कि ना हायरी समीक्षा हो और ना आकारी समीक्षा हो।

एसडीएम ने कहा कि सकारात्मक सोच के साथ सभी छात्र-छात्राओं का इस माह के अंदर जाति प्रमाण पत्र बनाने का काम निश्चित तौर पर पूरा करें। उन्होंने बताया कि कलेक्टर का निर्देश है कि जाति प्रमाण पत्र के मामले में जिसकी भी लापरवाही होगी उसे इस माह वेतन नहीं मिलेगा। उन्होंने कहा कि प्रशासन के द्वारा जाति प्रमाण पत्र बनाने में पूर्ण सहयोग किया जा रहा है। समय-समय पर हर स्कूल एवं हायर सेकेंडरी स्कूलों में शिविर आयोजित किये जा रहे हैं। जरूरत पड़ने पर भी शिविर लगाए जाएंगे। जनजाति प्रमाण पत्र का काम इस माह हर हाल में पूरा होना चाहिए।

एसडीएम अमित बेक ने बताया कि अनुसूचित जाति एवं जनजाति वर्ग के छात्राओं के जाति प्रमाण पत्र के लिए 1950 से पहले का दस्तावेज और अन्य पिछड़ा वर्ग के लिए 1984



से पहले का दस्तावेज संलग्न करना है। यदि जिनके पास यह दस्तावेज नहीं है, तो सासन ने उनका जाति प्रमाण पत्र बनाने के लिए सरलीकरण अधिनियम बनाया है, जिसके तहत ग्रामीण क्षेत्र के लोग ग्रामसभा का प्रस्ताव और नगरीय क्षेत्र के लोग नगर पालिका के प्रस्ताव के बैठक में प्रस्ताव लगाकर जाति प्रमाण पत्र बनाव सकते हैं। उन्होंने सभी संस्थाएँ प्रमुखों

से कहा कि इस कार्य को जितना जटिली पूरा करें, उन्होंने ज्यादा शालेय गतिविधि में ध्यान दे पाएंगे। एसडीएम ने कहा कि

सभी जाति प्रमाण पत्र का लक्ष्य पूर्ण करें जिससे कि किसी के ऊपर कार्यवाही करने की जरूरत नहीं पड़े। उन्होंने यह भी कि जिस छात्र-छात्रा के परिवार रिशेदार में भई-बहन, चाचा, ताता या उनके बच्चों का जाति प्रमाण पत्र पहले बन चुका है, उसकी आयोग्रति आवेदन के साथ लगाने से जाति प्रमाण पत्र बन जाएगा।

वहाँ, उन्होंने यह भी कहा कि जो बच्चे हॉस्टल में पढ़ रहे हैं, उनके लिए हॉस्टल अधीक्षक से सामंजस्य बनाकर

काम लिया जाए और सभी बच्चों के अधिभावक से भी सहयोग लिया जाए, जिससे कि जाति प्रमाण पत्र का काम हर हाल में सितंबर माह में पूरा हो जाए।

बैठक में जीपीएम जिले के डीओ जोके शास्त्री ने कहा कि जितनी योजनाएँ सासन की लागू हैं, उन सभी का लाभ हर हाल में छात्र-छात्राओं को दिलाने की जबाबदारी संस्था प्रमुख बच्चों की है। इसलिए संस्था प्रमुख छात्रों को शासन की सभी योजनाओं का लाभ दिलाने के लिए तत्पर होकर

कार्य करें। उन्होंने कहा कि यदि समस्या गिनाएं तो बहुत समस्याएँ हैं, परंतु हमें समस्या के समाधान की दिशा में काम करके लक्ष्य प्राप्त करना है। उन्होंने बताया कि जाति प्रमाण पत्र बनाने के मामले में राजस्व विभाग से पूरा सहयोग मिल रहा है। गैरौला ब्लॉक आकांक्षा ब्लॉक है, यहाँ जन मन योजना भी लागू है। इस ब्लॉक का पूरे राज्य में बहुत अधिक महत्व है। इसलिए सभी संस्था प्रमुख अपनी योजनारी का अच्छी तरफ से निर्वहन करें। उक्के बैठक में पेंड्रोरोडे के एसडीएम अमित बेक, डीओ जोके शास्त्री, पेंड्रोरोडे के तहसीलदार अविनाश झोरा, गैरौला के डीओ डॉ. संजीव शुक्रला, कायावल य सहायक वेबा सिंह राठेर, जाति प्रमाण पत्र के नोडल अधिकारी सत्यनारायण जायसवाल एवं समस्त प्राचार्य व प्रधान बैठक उपस्थित थे।

अपने पदीय कर्तव्यों के निर्वहन में घोर लापरवाही बरतने पर 5 ग्राम पंचायतों के सरपंच निलंबित

गैरौला पेंड़ा मरवाही। अपने पदीय कर्तव्यों के निर्वहन में घोर लापरवाही बरतने के कारण छत्तीसगढ़ पंचायत राज अधिनियम के तहत मरवाही जनपद के 5 ग्राम पंचायतों के सरपंचों को निलंबित कर दिया गया है। इन ग्राम पंचायतों में बदराई, सिवीरी, पोड़ी, मालांडंड एवं ग्राम पंचायत दोमहली शामिल हैं। अलग-अलग जारी निलंबन आदेश शामिल है।

अच्छी शिक्षा से जीवन का अंधकार होता है दूर : अध्यक्ष शिव वर्मा

शिक्षक मोमबती की तरह होता है जो स्वयं जलकर दूसरों को देता है प्रकाश : राकेश रोशन साहू

तपस्या आत्म साधना का साधन है : विशुद्ध सागर तपस्यों को देखकर हमें भी तपस्या के लिए प्रेरित होना चाहिए



लवन(संवाददाता)। जिला मुख्यालय बलौदाबाजार के नगर पंचायत लवन से 5 किलोमीटर की दूरी पर बसा ग्राम पंचायत डोगरा स्थित शासकीय विद्यालयों में शिक्षक दिवस बड़ी ही उत्साह भाव से विद्यार्थियों के द्वारा मनाए गए। विद्यार्थियों ने अपने शिक्षक शिक्षिकाओं का श्रीपति फेले से समाप्त उत्कृष्ण भवन के अंदर आवास एवं अनुग्रह किये।

गए। अपने सम्बोधन में अध्यक्ष शिव वर्मा ने कहा कि शिक्षा से ही व्यक्ति का सर्वोत्तम विकास संभव है। अच्छी शिक्षा से जीवन का अधकार होता है दूर अध्यक्ष दिवस सर्वोत्तम वर्ग के बच्चों को जारी करना चाहिए। उन्होंने बच्चों को जीवन में आपसी विद्यार्थियों के बीच सम्बन्ध बढ़ाव देने के लिए एक ऐसा दिन होता है जहाँ सभी बच्चों को अच्छी शिक्षिकाओं को जीवन में आपसी विद्यार्थियों के बीच सम्बन्ध बढ़ाव देने के लिए एक ऐसा दिन होता है।

पूर्व संगठन महामंत्री रामप्रताप सिंह और पूर्व महामंत्री रामप्रताप सिंह एवं पूर्व प्रदेश महामंत्री भाजपा कृष्ण कुमार राय ने रिवार के सामने दिवस के लिए एक ऐसा दिन दिया। उन्होंने अपने अधिकारी विद्यार्थियों से भेंट करके उन्हें आपसी विद्यार्थियों के बीच सम्बन्ध बढ़ाव देने के लिए एक ऐसा दिन होता है।

■ कहा - भाजपा सदस्यता अभियान को सर्वोच्च प्राथमिकता में लेकर कार्य करें कार्यकर्ता

ज्योतिरामग(संवाददाता)। भारतीय जनता पार्टी अपने सदस्यता अभियान को लेकर बेहद गंभीरी से कार्य कर रही है। पूर्व प्रदेश संगठन महामंत्री भाजपा कृष्ण कुमार राय ने रिवार एवं समाजका को जारी करना चाहिए। उन्होंने अपने अधिकारी विद्यार्थियों को जीवन में आपसी विद्यार्थियों के बीच सम्बन्ध बढ़ाव देने के लिए एक ऐसा दिन दिया।

पूर्व संगठन महामंत्री रामप्रताप सिंह एवं पूर्व प्रदेश महामंत्री भाजपा कृष्ण कुमार राय ने रिवार के सामने दिवस के लिए एक ऐसा दिन होता है।

पूर्व संगठन महामंत्री रामप्रताप सिंह एवं पूर्व प्रदेश महामंत्री भाजपा कृष्ण कुमार राय ने रिवार के सामने दिवस के लिए एक ऐसा दिन होता है।

सम्बोध्य प्राथमिकता में लेकर निर्धारित लक्ष्य को पूर्ण करने का

ग्रहण करायें। भाजपा का बल कार्यकर्ता को विद्यार्थियों से भेंट करने नये सदस्य बनाने के लिए एक ऐसा दिन होता है।

पूर्व संगठन महामंत्री रामप्रताप सिंह एवं पूर्व प्रदेश महामंत्री भाजपा कृष्ण कुमार राय ने रिवार के सामने दिवस के लिए एक ऐसा दिन होता है।

पूर्व संगठन महामंत्री रामप्रताप सिंह एवं पूर्व प्रदेश महामंत्री भाजपा कृष्ण कुमार राय ने रिवार के सामने दिवस के लिए एक ऐसा दिन होता है।

पूर्व संगठन महामंत्री रामप्रताप सिंह एवं पूर्व प्रदेश महामंत्री भाजपा कृष्ण कुमार राय ने रिवार के सामने दिवस के लिए एक ऐसा दिन होता है।

■ डायलिसिस के मरीज ने सीएम साय से मांगी मदद, धरमजयगढ़ में डायलिसिस की सुविधा नहीं, जशपुर जनपद में पदस्थापना की मांग

जशपुरनगर(संवाददाता)। भीड़नी रोग से ग्रासित एक मरीज ने सीएम साय से मदद की गुहर लगाई है। मरीज महमूद खान ने अप्रैल के तीव्र धर्मजयगढ़ से निवासी ने कैम्प कार्यालय में जाकर गुहर लाता है एवं जिला संगठन प्रभारी श्रमजीवी प्रतकर जिला संघ तृप्ति भी किये इसके अलावा छात्र छात्राओं ने के लिए अलग प्रकार के अवसर प्रस्तुत किये। उन्होंने अपने जीवन का अमानी आत्मा का साधना आता है। इन तरों के सामयम से हमें अपने जीवन का अमानी आत्मा का साधना आता है। इन तरों के सामयम से हमें अपने जीवन का अमानी आत्मा का साधना आता है। इन तरों के सामयम से हमें अपने जीवन का अमानी आत्मा का साधना आता है। इन तरों के सामयम से हमें अपने जीवन क

एंटी एजिंग है शहतूत

बनाए दखे लंबे समय तक जावा



सुंदरता और स्वास्थ्य की दृष्टि से शहतूत है, जोकि शहतूत में एंटी एजिंग माना जाता है। यह एंटी एजिंग का गुण होता है। यह जहां तक में ताजारी भर देता है वहाँ चेहरे से झूरियों को भी गायब कर देता है। इनमें इसे वेट लॉस यानी बढ़ते वजन को कम करने में भी मददगार माना जाता है।

हर आदमी के जीवन में पैसे की अहम भूमिका होती है। अगर आप जीवन में पैसे की टेंशन से बचना चाहते हैं तो जरूरी है कि आप कुछ गलतियों से बचें। इससे आप जीवन में किसी भी स्थिति का सामना बेहतर तरीके से कर पाएंगे।

सेविंग्स में न करें ये गलतियाँ

अपनी सेविंग से कर्ज चुकाना
पैसा निकालना, पैसा जमा करने की तुलना में आसान है। अक्सर लोग यह गलती करते हैं कि अपनी सेविंग से कर्ज चुकाते हैं। शुरूआत में इस गलती का अहसास नहीं होता है लेकिन बाद में आपको इसका महत्व समझ में आता है। इससे बचने की तरीका यह है कि आपके कर्ज का भुगतान हर माह होता रहेगा और आप कर्ज के खेद को अंटी मोड में डाल दें। इससे आपके कर्ज का भुगतान हर माह होता रहेगा और आप कर्ज के जाल में नहीं फँसेंगे।

इन्हरेंज़ेसी छंड न बेन्टन करना

ज्यादातर परिवार एक मासिक



शहतूत में रेजवटेंरोल पाया जाता है। जिसमें स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाने वाला गुण पाया जाता है। शोधकर्ताओं ने शहतूत में कई ऐसे लाभदायक गुणों को खोजा है जो कई बीमारियों में बढ़ावदान साबित हो सकते हैं। शहतूत में पाया जाने वाले परेड रेजवटेंरोल का उपयोग खाना है। रेजवटेंरोल शरीर में फैले प्रश्नों को साफ करके संक्रमित चीजों को बाहर निकालने का कार्य भी करता है।

शहतूत में दूसरे लाभदायक फलों की तुलना में 79 प्रतिशत ज्यादा एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है। शहतूत में पौरेश्यम, विटामिन ए और फॉस्फोरस होता है। शहतूत बालों में सुंदरता तथा चेहरे को खुबसूत बनाता है।

इसके अलावा भी शहतूत में कई अन्य गुण पाए जाते हैं, जैसे अंडों की गड़बड़ी ठीक करना, लंग कैसर, कोलीन और प्रोस्टेट के जॉडिम को कम करता है। यह रक्त में यौजूद शर्करा पर नियंत्रण, ताप दूर करने तथा शरीर में बनने वाले रक्त के थक्के को रोक कर नियन्त्रण रूप से रक्तसंचार सभी अंगों तक पहुंचाता है।

शहतूत का फल खाने में जितना स्वादिष्ट होता है उसका ही सहतंद होता है। शहतूत के जूस में संतरे से दोगुना एंटीऑक्सीडेंट होता है। शहतूत खाने से पाचन शक्ति अच्छी रहती है। यह सर्दी, जुकाम, घूरन आदि कई रोगों में भी बेहद फायदेमंद है। शहतूत में भूख कम करने वाले दवाने की शक्ति होती है, जो वेट लॉस के लिए बहुत जरूरी है। शहतूत की पतियों की चाय मोराया का उपयोग खाना है। जाने वाले रेजवटेंरोल का उपयोग खाना है। रेजवटेंरोल शरीर में फैले प्रश्नों को साफ करके संक्रमित चीजों को बाहर निकालने का कार्य भी करता है।

नई माताओं में लैक्टेशन को बढ़ावा देने वाले खाद्य और जड़ी-बूटियों को गैलेटोगोस कहा जाता है। ब्रेस्टफ़ीडिंग कराने वाली मां के आहर में बहुत सारे प्राकृतिक खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता और मात्रा दोनों, माताओं में प्राकृतिक दूध को प्रोत्साहित कर उसे बनाए रखा जा सकता है। तथा, बहुत ज़रूरी है कि जितनी भी नई माताओं को प्राकृतिक रूप से कम दूध आता है, वे अच्छी डाइट और कुछ खास फूड्स का अवश्य सेवन करें।



ब्रेस्टफ़ीडिंग बढ़ाने के लिए खाएं ये फूड्स

मेथी: मेथी के बीज और पत्ते दोनों ही ब्रेस्टमिल्क उत्पादन को बेहतर बनाने के लिए बेहद उपयोगी हैं। मेथी एक गैलेटोगोस कहाने में संतरे से दोगुना एंटीऑक्सीडेंट होता है।

लौकी: यह सब्जी ब्रेस्टफ़ीडिंग कराने वाली महिला को अच्छी तरह से हाइड्रेट रखने में मदद करती है। लौकी पानी से भरा है, जो आके शरीर को हाइड्रेट रखता है। साथ ही विटामिन सी, ए और के का कम समृद्ध सोती भी है और सेंडियम, किंतु लौकी के बीच और मैनीशियम जैसे आवश्यक खनिजों में भी समृद्ध है। इसीलिए लौकी का सेवन से नई माताओं में दुध उत्पादन करने में मदद करते हैं।

नदः: ये सेरोटोनिन का एक उत्कृष्ट स्रोत है, जो लैक्टेशन को बढ़ावा देने में मदद करती है। साथ ही ये उत्पादन को बेहतर बनाने के लिए बेहद उपयोगी हैं।

पालक: यह आयरन का एक उत्कृष्ट स्रोत है। आयरन ऊर्जा को बहाल करने और एनीमिया और कमजोरी से लड़ने में मदद करता है। किसी भी संक्रमण से बचने के लिए, खासकर मानसून के दौरान, पालक को सेवन से पहले अच्छी तरह से बचाना जाए चाहिए।

लहसुन: यह ब्रेस्टफ़ीडिंग कराने के लिए सबसे अच्छा खाद्य है। लहसुन बी-6 और फाटोन्यूरिंग से भरा होता है। लहसुन बी-6 और एनीमियम का उत्पादक रूप होता है। लहसुन से एक नयी माता जाना चाहिए।

सौंफ़: सौंफ़ का सौंफ़ के बीज बाइबर युक्त होते हैं।

के अलावा, यह पौरेश्यम, फौलें, विटामिन सी, विटामिन बी-6 और फाटोन्यूरिंग से भरा होता है। लहसुन 88% ब्रेस्टमिल्क पानी से बना होता है, एक ब्रेस्टफ़ीडिंग कराने वाली मां के लिए ज़रूरी है कि वह खुद को अच्छी तरह से हाइड्रेट रखें।

स्टेप 1: साड़ी को खोलकर साड़ी के प्रारंभिक सिरे और पल्लू के 1-1 मीटर भाग को छाड़कर 1 सेप्टी पिन लगा दें। इस प्रकार बीच का लाभग 3.50 मीटर साड़ी की हिस्सा तुलग हो जाएगा।

स्टेप 2: अब बीच के छाड़े हुए लाभग साड़ी की उगलियों की सहायता से प्लॉट्स बनाकर अंदर की तरफ से बड़ा सेप्टी पिन लगा दें।

स्टेप 3: इन प्लॉट्स पर आप

स्टेप 4:

स्टेप 5:

स्टेप 6:

स्टेप 7:

स्टेप 8:

स्टेप 9:

हो अप पेटिकोट में शुरू के छाड़े लिस्पे को खोले, पल्लू की प्लॉट्स को खोले और स्थान करने लाएं और ब्लाउज में ऑटेंच करें, प्रत्येक प्लॉट्स से धार्या आपको लगाएं।

स्टेप 10:

हो अप पेटिकोट में शुरू के छाड़े लिस्पे को खोले, पल्लू की प्लॉट्स को खोले और स्थान करने लाएं और ब्लाउज में ऑटेंच करें, प्रत्येक प्लॉट्स से धार्या आपको लगाएं।

स्टेप 11:

हो अप पेटिकोट में शुरू के छाड़े लिस्पे को खोले, पल्लू की प्लॉट्स को खोले और स्थान करने लाएं और ब्लाउज में ऑटेंच करें, प्रत्येक प्लॉट्स से धार्या आपको लगाएं।

स्टेप 12:

हो अप पेटिकोट में शुरू के छाड़े लिस्पे को खोले, पल्लू की प्लॉट्स को खोले और स्थान करने लाएं और ब्लाउज में ऑटेंच करें, प्रत्येक प्लॉट्स से धार्या आपको लगाएं।

स्टेप 13:

हो अप पेटिकोट में शुरू के छाड़े लिस्पे को खोले, पल्लू की प्लॉट्स को खोले और स्थान करने लाएं और ब्लाउज में ऑटेंच करें, प्रत्येक प्लॉट्स से धार्या आपको लगाएं।

स्टेप 14:

हो अप पेटिकोट में शुरू के छाड़े लिस्पे को खोले, पल्लू की प्लॉट्स को खोले और स्थान करने लाएं और ब्लाउज में ऑटेंच करें, प्रत्येक प्लॉट्स से धार्या आपको लगाएं।

स्टेप 15:

हो अप पेटिकोट में शुरू के छाड़े लिस्पे को खोले, पल्लू की प्लॉट्स को खोले और स्थान करने लाएं और ब्लाउज में ऑटेंच करें, प्रत्येक प्लॉट्स से धार्या आपको लगाएं।

स्टेप 16:

हो अप पेटिकोट में शुरू के छाड़े लिस्पे को खोले, पल्लू की प्लॉट्स को खोले और स्थान करने लाएं और ब्लाउज में ऑटेंच करें, प्रत्येक प्लॉट्स से धार्या आपको लगाएं।

स्टेप 17:

हो अप पेटिकोट में शुरू के छाड़े लिस्पे को खोले, पल्लू की प्लॉट्स को खोले और स्थान करने लाएं और ब्लाउज में ऑटेंच करें, प्रत्येक प्लॉट्स से धार्या आपको लगाएं।

स्टेप 18:

हो अप पेटिकोट में शुरू के छाड़े लिस्पे को खोले, पल्लू की प्लॉट्स को खोले और स्थान करने लाएं और ब्लाउज में ऑटेंच करें, प्रत्येक प्लॉट्स से धार्या आपको लगाएं।

स्टेप 19:

हो अप पेटिकोट में शुरू के छाड़े लिस्पे को खोले, पल्लू की प्लॉट्स को खोले और स्थान करने लाएं और ब्लाउज में ऑटेंच करें, प्रत्येक प्लॉट्स से धार्या आपको लगाएं।

स्टेप 20:

हो अप पेटिकोट में शुरू के छाड़े लिस्पे को खोले, पल्लू की प्लॉट्स को खोले और स्थान करने लाएं और ब्लाउज में ऑटेंच करें, प्रत्येक प्लॉट्स से धार्या आपको लगाएं।

स्टेप 21:

हो अप पेटिकोट में शुरू के छाड़े लिस्पे को खोले, पल्लू की प्लॉट्स को खोले और स्थान करने लाएं और ब्लाउज में ऑटेंच करें, प्रत्येक प्लॉट्स से धार्या आपको लगाएं।

स्टेप 22:

हो अप पेटिकोट में शुरू के छाड़े लिस्पे को खोले, पल्लू की प्लॉट्स को खोले और स्थान करने लाएं और ब्लाउज में ऑटेंच करें, प्रत्येक प्लॉट्स से धार्या आपको लगाएं।

स्टेप 23:

हो अप पेटिकोट में शुरू के छाड़े लिस्पे को खोले, पल्लू की प्लॉट्स को खोले

